

15/02/2020

ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ – ΛΥΚΕΙΟΥ ΟΛΥΜΠΙΟΝ ΕΓΙΝΑΝ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΜΙΚΡΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΣ

Την Τρίτη 11/02/2020 μαθητές της Γ' Γυμνασίου του ΟΛΥΜΠΙΟΝ, επισκέφτηκαν τις εγκαταστάσεις της **Lidl Food Academy** με σκοπό να πάρουν μαγειρικές και διατροφικές γνώσεις και παράλληλα να διαπαιδαγωγηθούν στο να εκτιμούν και να αναζητούν το υγιεινό φαγητό.



Με την άφιξη των παιδιών στην Ακαδημία, τους προσφέρθηκε **υγιεινό πρόγευμα** και έπειτα εγκεκριμένη **διατροφολόγος** τους έδωσε συμβουλές σωστής και ισορροπημένης διατροφής. Στη συνέχεια, παρακολούθησαν **μαθήματα μαγειρικής** από επαγγελματία σεφ. Τέλος, αφού χωρίστηκαν σε ομάδες κλήθηκαν να υλοποιήσουν με την ομάδα τους τις συνταγές που τους παρουσιάστηκαν με την καθοδήγηση της σεφ και των βοηθών της. Όταν όλες οι ομάδες τελείωσαν το μαγείρεμά τους, έστρωσαν το τραπέζι και όλοι μαζί **απόλαυσαν το μενού που δημιούργησαν**.



Μέσω αυτής της εμπειρίας οι μαθητές αποκόμισαν πολλά οφέλη. Έμαθαν να **μαγειρεύουν** να **τρέφονται καλύτερα** και αντιλήφθηκαν ότι το φαγητό δεν είναι μόνο μέσο επιβίωσης, αλλά και μια από τις απολαύσεις της ζωής, του οποίου η κατανάλωση απαιτεί γνώση και σύνεση.

Από τη Διεύθυνση